

母亲节就要来了,你会为妈妈准备一份什么样的礼物呢?妈妈们的年纪越来越大了,但在我们眼里,她们还是那么年轻美丽,我们仍然喜欢看她们穿颜色鲜艳的套裙,喜欢听她们欢快的歌声,喜欢给她们买漂亮可爱的小物件,喜欢把我们爱吃的零食与她们分享……在我们的心里,妈妈永远是我们最贴心的朋友。

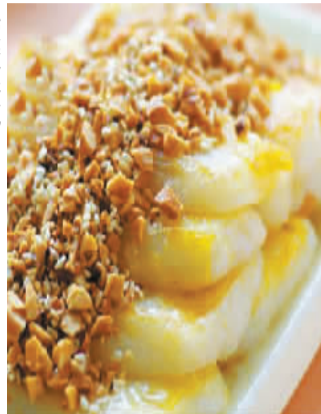
银针牛肉片



秘制酱烧鲫鱼



私家香煎糍粑



山药红薯糖水



母亲节 用美食犒劳妈妈

□花儿

银针牛肉片

牛肉、鸡肉等富含蛋白质,能量高、脂肪少,多吃一些,可以帮助妈妈有效保持旺盛的精力。银针即绿豆芽,清脆鲜嫩、营养丰富。简简单单家常菜,富含膳食纤维和动物蛋白,而且脂肪含量很低,清淡香嫩,很适合妈妈们的胃口哦。

主料:牛肉1块、去头绿豆芽300克。
配料:红椒1个、姜1片、小香葱2根。
调料:海鲜酱油1大勺、糖少许、盐适量。
准备:牛肉切片,红椒、姜切丝,小香葱切段。
做法:1.锅烧热,加适量油,烧热后放入姜丝爆香;2.煸出香味后,放入牛肉片;3.小火煸炒至肉片变色;4.加入红椒丝;5.再放入绿豆芽;6.根据个人口味加少许糖和盐;7.加入1大勺海鲜酱油;8.加入葱段,迅速翻炒3分钟即可关火。

秘制酱烧鲫鱼

炖鱼的时候加一勺黄豆酱,既不会抢了鱼的鲜美,又增加了一些浓郁的味道,味鲜醇厚,咸甜适口,味道大大提升。虽然只是多加了一勺酱,却蕴涵着我们对妈妈的那份化不开的爱,相信妈妈吃到口中,温暖会留在心间。

主料:鲫鱼1条。
配料:红椒1个、蒜3瓣、葱1段。
调料:黄豆酱1勺,生抽1小勺,盐、油少许。
做法:1.将鲫鱼处理干净,两面各划几刀,以便入味;2.红椒、蒜、葱均切成小粒;3.锅中加适量油,烧热后放入鱼,煎至两面金黄;4.加适量水,加入蒜粒、葱粒和生抽;5.加入一大勺黄豆酱和适量盐;6.大火煮开后,转小火,盖上锅盖,炖10分钟即可。

私家香煎糍粑

糍粑是中国南方地区的特色食品。节日里,为妈妈做一份特别的糍粑,这精致体现在配料上,除了砂糖,还加了许多炒香的芝麻和麻辣花生碎。吃起来有点儿甜,有点儿辣,酥酥脆脆、软软糯糯,满口都是香。

主料:糍粑2块、鸡蛋1个。
配料:白芝麻适量、麻辣花生少许。
调料:糖、油适量。
准备:糍粑切成大方块,鸡蛋打散,花生切碎。
做法:1.炒锅烧热,放入白芝麻和花生碎;2.小火炒出香味后,放入一茶匙糖;3.趁热拌匀,盛出待用;4.切好的糍粑均匀地裹一层蛋液;5.锅中放入少许油,放入裹满蛋液的糍粑,小火慢煎;6.煎到糍粑微微鼓起时,翻面,煎至糍粑的另一面也鼓起且两面金黄即可,出锅趁热撒上糖酥芝麻花生碎。

山药红薯糖水

红薯、红枣……这类食材本身就带有甜味,在煲制的过程中,可以减少糖的用量,或者干脆不加糖,吃起来更加健康。这道具有食材原始甜味的糖水,很适合作为妈妈的中式下午茶,也可以作为暖胃的温润夜宵,为美好的一天画上甜蜜的句号。

主料:红薯1个、山药1根。
配料:红枣5枚、冰糖适量。
准备:山药、红薯分别去皮、切丁。
做法:1.将山药丁、红薯丁和洗净的红枣一起放入汤盅里,并加入适量水;2.将汤盅放入蒸笼,冷水起锅,中高火蒸18分钟;3.加入冰糖,中高火继续蒸18分钟,至冰糖融化,搅匀即可食用。

滋味生 **宋记全驴宴** **特约**
地址:黄河路与中州路交叉口
七里河医药大楼院内
电话:(0379)62110188

家住涧西区兴隆花园的王淑彩是个巧煮妇,她没有什么特别的爱好,每天就喜欢在厨房里忙碌,为家人做出一道道美食。

听说我要采访她,王淑彩谦虚地直摆手:“哎呀,不行不行,我没什么特长,只会做家常便饭,难登大雅之堂。”可是要把家常便饭做得色香味俱全,也不是一件简单的事。

我对她解释:“我们这个《美食达人》栏目就是专门为普通百姓开设的秀场,大家在这里展示风采、交流厨艺,不需要有多高的厨艺,只要愿意分享就行。”听了我的解释,王淑彩答应了。

上个星期天,我来到王淑彩的家,她把已经做好的五香熏鱼端了出来,诱人的香味儿扑鼻而来,勾人食欲。尝上一口,鱼肉外酥里嫩,香甜可口,特别好吃。

主料:草鱼1条。
调料:葱、姜、料酒、盐、老抽、冰糖、胡椒粉、食用油、五香粉。
做法:1.将草鱼收拾干净后,用料酒、盐和胡椒粉抹在鱼身上,腌制30分钟入味,再用刀将鱼切成块;2.锅中放食用油,油热后把鱼块放入油



巧煮妇的爱意烹煮

□ 记者 杨柳文/图

中,用筷子轻轻拨开,将鱼块炸至表面金黄、口感酥脆即可捞出,盛在盘子中;3.炒锅内留少许油,放入葱、姜爆香后,将料酒、冰糖、五香粉、老抽和盐放入锅中,加入1杯水熬煮5分钟;4.将熬好的汤汁趁热浇在炸好的鱼块上,盖上盖子,焖15分钟,让鱼块充分吸收汤汁。

这样,一道好看又好吃的五香熏鱼就做好了。除了五香熏鱼,王淑

彩拿手的还有牛肉烩面。她做的牛肉烩面筋道爽滑,汤鲜味美,可以和饭店里的相媲美。想知道牛肉烩面怎么做吗?赶紧跟她学学吧!

主料:面粉、牛肉、海带、豆腐皮、生菜。
调料:八角、桂皮、香叶、小茴香、花椒、鸡精、姜、葱、盐。

做法:1.先将牛肉放入冷水锅中加热,水开后,撇去浮沫,倒掉血水,锅中再添热水,放入八角、桂皮、香叶、小茴香、花椒和姜片,炖2个小时左右,炖好后,将牛肉捞出,汤留着下面;2.将面粉用盐水和成面团,用擀面杖擀成若干个巴掌大的小圆片,抹上油,放进盘子里,用保鲜膜盖好,醒1个小时;3.用手将面片抻成长长的面条,厚薄宽窄根据个人喜好而定,待牛肉汤再次煮开后,将面条直接下入锅中,放入海带丝和豆腐皮丝,再放一些盐;4.面条煮熟后,快出锅时,放入生菜、葱花和鸡精即可。

美食达人 **居家牡丹酱** **特约**
地址:高新区滨河路新海港酒店
电话:13903889939
0379-64317000